



## UPAYA PENERAPAN *SELF LOVE* UNTUK MEMBANGUN KARAKTER POSITIF PADA REMAJA DI ERA REVOLUSI SOCIETY 5.0

Tirenia Thesalonica Kuway

Universitas Sahid Surakarta

Email Korespondensi: [irenekuwayy@gmail.com](mailto:irenekuwayy@gmail.com)

### ABSTRAK

Mencintai diri sendiri merupakan konstruksi yang kontroversial: Sepanjang sejarah, pandangan tentang cinta diri telah terpolarisasi menjadi “baik” (dikaitkan dengan kesejahteraan dan kesehatan) versus “buruk” (dikaitkan dengan narsisme dan keegoisan). Meskipun sering kali digabungkan dalam literatur akademis, cinta diri dan narsisme sebenarnya adalah hal yang berlawanan. Kami bertujuan untuk mengatasi keterbatasan penelitian sebelumnya dan mengusulkan model cinta diri yang masuk akal secara metodologis, dengan alasan bahwa terapis mendapat manfaat dari pemahaman yang beragam. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan self-love berkontribusi dalam membangun karakter positif remaja di era revolusi 5.0. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penerapan self-love dalam menumbuhkan karakter positif pada remaja di era revolusi 5.0. Peneliti berharap penelitian ini dapat membantu, bermanfaat, dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

**Kata Kunci:** Self Love, Remaja, Karakter Positif, Masyarakat 5.0

### ABSTRACT

*Loving oneself is a controversial construct: Throughout history, views on self-love have been polarized into "good" (associated with well-being and health) versus "bad" (linked to narcissism and selfishness). While often conflated in academic literature, self-love and narcissism are actually opposites. We aim to address limitations of previous research and propose a methodologically sound model of self-love, arguing that therapists benefit from diverse understandings. The research's goal is to explore how the implementation of self-love contributes to building positive character in adolescents in the era of the 5.0 revolution. Using a qualitative approach and data collection through observation and interviews, the study aims to ascertain the impact of applying self-love in fostering positive character among adolescents in the 5.0 revolution era. The researcher hopes this study will be helpful, beneficial, and serve as a reference for future research.*

**Key words:** Self Love, Teenager, Positive Character, Society 5.0

## PENDAHULUAN

Globalisasi serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang luar biasa telah membuat dunia serba terbuka. Ketika terjadi peningkatan aktivitas lintas batas dan komunikasi secara maya (*virtual*) ke seluruh penjuru dunia dalam waktu singkat serta majunya teknologi dan komunikasi maka hanya mereka yang siap yang bisa meraih kesempatan. Globalisasi akan memicu perubahan tatanan pemenuhan kebutuhan secara mendasar sesuai dengan karakteristiknya yang *mobile*, plural, dan kompetitif. Selain itu, revolusi informasi, revolusi ilmu pengetahuan, interdependensi antar kelompok masyarakat, persoalan HAM, persoalan lingkungan hidup, akan menjadi tantangan masa depan bagi umat manusia di muka bumi ini. Keadaan ini akan membuat kondisi remaja mengalami metamorfosis menuju *open society*/ masyarakat terbuka. *Society 5.0* sendiri adalah konsep bagaimana umat manusia menggunakan ilmu pengetahuan berbasis teknologi modern seperti AI dan robot untuk memenuhi kebutuhan dan mempermudah kehidupan manusia.

Remaja di era digitalisasi tidak dapat dipungkiri sudah menjadi dekat dengan dunia digital khususnya penggunaan *smartphone*. *Smartphone* menjadi bagian dalam keseharian remaja yang sering digunakan untuk kepentingan tertentu. Penggunaan *smartphone* yang melebihi batas yaitu empat jam dalam sehari mengakibatkan adiksi. National Information Society Agency South Korea mengungkapkan bahwa adiksi *smartphone* sekitar 8,4% dan menurut Kim, penggunaan yang berlebihan pada *smartphone* dan melibatkan diri secara mendalam akan sesuatu hal yang menimbulkan ketergantungan, sehingga akan berdampak tidak baik bagi remaja seperti tidak dapat mengontrol diri dan kecemasan psikologis (Hasanah et al., 2020). Selain itu para remaja yang berada pada tahapan transisi dari kehidupan remaja akhir ke dewasa awal. Transisi tersebut sering kali disertai dengan adanya keinginan untuk bebas mengembangkan identitas diri sendiri (Yuliasari, 2020). Namun, jika masa transisi tersebut tidak diiringi dengan kebijaksanaan, maka para remaja dapat melakukan perilaku yang beresiko. Pada tahap memasuki masa remaja awal dan dewasa awal sering kali adanya keinginan untuk bebas mengembangkan identitas diri yang dimana kalau hal ini tidak diiringi dengan kebijaksanaan dapat mengakibatkan seorang individu transisi melakukan perilaku yang beresiko. Dimana para remaja juga rentan dengan masalah kesehatan mental dan pengaruh negatif dari lingkungan sekitarnya (Yuliasari, 2020).

Penyebab para remaja melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri tersebut, salah satunya disebabkan karena para remaja kurang mencintai diri sendiri. Mencintai diri sendiri/*Self-love* adalah suatu apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual (Khoshaba, 2012). Menurut Henschke dan Sedlemeier (2021), *self-love* merupakan sikap kebaikan terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan seumur hidup. Individu yang telah menerapkan *Self-love* akan berusaha untuk memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kekurangan diri sendiri, serta mau untuk merawat dirinya sendiri dan membentuk hubungan yang sehat secara sadar dan aktif (Henschke & Sedlemeier, 2021). Dari fenomena-fenomena yang ada di masyarakat, maka terasa perlu sekali penerapan *self love* diberikan dengan tujuan dapat membantu para remaja lebih mengenal dirinya, menyayangi dirinya, percaya diri, dan dapat membuat mereka menghindari untuk melakukan perilaku berisiko.

## METODE PENELITIAN

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2023 akhir dan 2024 awal yang dilakukan selama satu minggu, berlokasi di Universitas Islam Negeri (UIN) Surakarta dan juga Universitas Al-Azhar. Interview dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar

rasa kepercayaan diri. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode observasi, wawancara bebas, tentang pentingnya *self-love* sejak dini difokuskan kepada mahasiswa yang akan mengalami fase peralihan dari remaja ke fase dewasa awal.

Tujuan diadakannya penelitian tentang pentingnya *self-love* sejak dini adalah untuk mengenalkan dan menanamkan *self-love* sejak dini. Sebab pada umur tertentu, anak akan terus mencoba sesuatu yang baru dan telah menetapkan tujuannya terkait suatu pengembangan diri dan tujuan hidup. Narasumber dalam kegiatan ini adalah para remaja dewasa awal yang tinggal di kota Surakarta dan Kota Jakarta 19-23 tahun. Pada hari pertama pelaksanaan, kegiatan dilakukan dengan menginterview sebanyak 4 narasumber, yaitu BK (20), PA (21); RM (20); CW (20);. Sedangkan pada hari kedua, kegiatan dilakukan kepada 3 peserta lainnya, yaitu TAK (19); N (23); TR (19); jadi untuk total narasumber penelitian jurnal ini berjumlah 7 orang.

## HASIL PENELITIAN

Menurut Mutiwasekwa (2019, hal. 1) *self-love* itu sendiri mempunyai 4 aspek yaitu:

- *Self Care*, Aspek tersebut lebih tertuju pada fisik, *self care* berkaitan pada semua perlakuan yang kita selenggarakan supaya mempertahankan kesehatan atau merawat diri kita sendiri. Contohnya misalnya mandi, menjaga pola makan, mengatur pola tidur yang baik serta menyelenggarakan hal-hal yang kita senangi.
- *Self Awareness*, Aspek ini menyangkut kepada cara berfikir seseorang secara individual. *Self awareness* merupakan sebuah kunci kecerdasan manusia secara emosional. Orang dengan memperoleh kepintaran secara emosional akan condong bisa mengolah atau memikirkan terlebih dahulu sebelum melakukan sebuah tindakan untuk menyelesaikan suatu masalah. Dalam mengontrol emosional kita juga dapat terhindar dari keadaan dengan bisa mendorong perasaan serta respon yang bukan di inginkan didalam diri kita sendiri.
- *Self Worth*, Aspek ini menyangkut suatu keyakinan yang kita peroleh mengenai suatu hal benar pada diri kita. *Self worth* bukan diukur dengan standar apa pun, tetapi kekuatan batin, bakat, dan cinta kita paparkan kepada orang lain adalah ekspresi oleh *self worth*.
- *Self Esteem* Aspek ini menyangkut kedalam *self worth* yang tinggi sehingga menjadikan *self esteem* yang tinggi juga. *Self esteem* semakin menonjol untuk mutu kita juga peraihan yang kita miliki. *Self esteem* berkaitan pada rasa cukup serta nyaman pada pribadi termasuk nyaman dengan dimana kita terletak serta dengan apa kita miliki.

| No | Aspek          | Indikator                                                                                                     | Rating Scale |   |   |        |        |
|----|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|--------|--------|
|    |                |                                                                                                               | 1            | 2 | 3 | 4      | 5      |
| 1  | Self Awareness | Memahami perasaan diri<br>Mampu mengevaluasi diri<br>Mampu mengungkapkan pikiran dengan baik                  |              |   |   | √<br>√ | √      |
| 2  | Self Care      | Memaafkan kesalahan<br>Me time<br>Menjauhkan orang-orang yang membawa pengaruh buruk<br>Menjalani hidup sehat |              |   |   | √      | √<br>√ |
| 3  | Self Worth     | Mengasihi diri sendiri<br>Menambah makna hidup<br>Bertindak sesuai prinsip                                    |              |   | √ | √<br>√ |        |

|   |             |                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |   |  |   |   |
|---|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|--|---|---|
| 4 | Self Esteem | Mengatur dan mengendalikan tingkah laku<br>Perhatian yang diterima orang lain<br>Ketaatan dalam beragama<br>Memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan yang baik |  |  | √ |  | √ | √ |
|---|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|--|---|---|

Bagan 1.1 Informant BK (20)

| No | Aspek          | Indikator                                                                                                                                                                                                                        | Rating Scale |   |   |   |   |
|----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|
|    |                |                                                                                                                                                                                                                                  | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1  | Self Awareness | Memahami perasaan diri<br>Mampu mengevaluasi diri<br>Mampu mengungkapkan pikiran dengan baik                                                                                                                                     | √            | √ |   |   | √ |
| 2  | Self Care      | Memaafkan kesalahan<br>Me time<br>Menjauhkan orang-orang yang membawa pengaruh buruk<br>Menjalani hidup sehat                                                                                                                    |              | √ | √ | √ | √ |
| 3  | Self Worth     | Mengasahi diri sendiri<br>Menambah makna hidup<br>Bertindak sesuai prinsip                                                                                                                                                       |              | √ | √ | √ |   |
| 4  | Self Esteem    | Mengatur dan mengendalikan tingkah laku<br>Perhatian yang diterima orang lain<br>Ketaatan dalam beragama<br>Memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan yang baik |              |   | √ | √ | √ |

Bagan 1.2 Informant PA (21)

| No | Aspek          | Indikator                                                                                                     | Rating Scale |   |   |   |   |
|----|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|
|    |                |                                                                                                               | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1  | Self Awareness | Memahami perasaan diri<br>Mampu mengevaluasi diri<br>Mampu mengungkapkan pikiran dengan baik                  |              |   | √ | √ |   |
| 2  | Self Care      | Memaafkan kesalahan<br>Me time<br>Menjauhkan orang-orang yang membawa pengaruh buruk<br>Menjalani hidup sehat |              | √ |   | √ |   |
| 3  | Self Worth     | Mengasahi diri sendiri                                                                                        |              | √ | √ |   |   |

|   |             |                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |   |  |
|---|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--|
|   |             | Menambah makna hidup<br>Bertindak sesuai prinsip                                                                                                                                                                                 | √ |   |   | √ |  |
| 4 | Self Esteem | Mengatur dan mengendalikan tingkah laku<br>Perhatian yang diterima orang lain<br>Ketaatan dalam beragama<br>Memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan yang baik |   | √ | √ | √ |  |

Bagan 1.3 Informant RM (22)

| No | Aspek          | Indikator                                                                                                                                                                                                                        | Rating Scale |   |   |   |   |
|----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|
|    |                |                                                                                                                                                                                                                                  | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1  | Self Awareness | Memahami perasaan diri<br>Mampu mengevaluasi diri<br>Mampu mengungkapkan pikiran dengan baik                                                                                                                                     | √            | √ |   | √ |   |
| 2  | Self Care      | Memaafkan kesalahan<br>Me time<br>Menjauhkan orang-orang yang membawa pengaruh buruk<br>Menjalani hidup sehat                                                                                                                    |              | √ | √ | √ |   |
| 3  | Self Worth     | Mengasihi diri sendiri<br>Menambah makna hidup<br>Bertindak sesuai prinsip                                                                                                                                                       |              |   | √ | √ |   |
| 4  | Self Esteem    | Mengatur dan mengendalikan tingkah laku<br>Perhatian yang diterima orang lain<br>Ketaatan dalam beragama<br>Memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan yang baik |              | √ | √ | √ |   |

Bagan 1.4 Informant CW (20)

| No | Aspek          | Indikator                                                                                    | Rating Scale |   |   |   |   |
|----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|
|    |                |                                                                                              | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1  | Self Awareness | Memahami perasaan diri<br>Mampu mengevaluasi diri<br>Mampu mengungkapkan pikiran dengan baik |              | √ |   | √ | √ |
| 2  | Self Care      | Memaafkan kesalahan<br>Me time<br>Menjauhkan orang-orang yang membawa pengaruh buruk         |              | √ |   | √ | √ |

|   |             |                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |   |   |   |
|---|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|---|
|   |             | Menjalani hidup sehat                                                                                                                                                                                                            |  |  |   |   |   |
| 3 | Self Worth  | Mengasihi diri sendiri<br>Menambah makna hidup<br>Bertindak sesuai prinsip                                                                                                                                                       |  |  | √ | √ | √ |
| 4 | Self Esteem | Mengatur dan mengendalikan tingkah laku<br>Perhatian yang diterima orang lain<br>Ketaatan dalam beragama<br>Memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan yang baik |  |  | √ | √ | √ |

Bagan 1.5 Informant TAK (29)

| No | Aspek          | Indikator                                                                                                                                                                                                                        | Rating Scale |   |   |   |   |
|----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|
|    |                |                                                                                                                                                                                                                                  | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1  | Self Awareness | Memahami perasaan diri<br>Mampu mengevaluasi diri<br>Mampu mengungkapkan pikiran dengan baik                                                                                                                                     |              | √ | √ | √ |   |
| 2  | Self Care      | Memaafkan kesalahan<br>Me time<br>Menjauhkan orang-orang yang membawa pengaruh buruk<br>Menjalani hidup sehat                                                                                                                    | √            | √ | √ |   |   |
| 3  | Self Worth     | Mengasihi diri sendiri<br>Menambah makna hidup<br>Bertindak sesuai prinsip                                                                                                                                                       |              |   | √ | √ |   |
| 4  | Self Esteem    | Mengatur dan mengendalikan tingkah laku<br>Perhatian yang diterima orang lain<br>Ketaatan dalam beragama<br>Memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan yang baik |              | √ |   | √ | √ |

Bagan 1.6 Informant N (23)

| No | Aspek          | Indikator                                                                                    | Rating Scale |   |   |   |   |
|----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|
|    |                |                                                                                              | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1  | Self Awareness | Memahami perasaan diri<br>Mampu mengevaluasi diri<br>Mampu mengungkapkan pikiran dengan baik | √            |   |   | √ | √ |
| 2  | Self Care      | Memaafkan kesalahan<br>Me time                                                               |              | √ |   |   | √ |

|   |             |                                                                                                                                                                                                                                  |  |   |  |            |   |
|---|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|------------|---|
|   |             | Menjauhkan orang-orang yang membawa pengaruh buruk<br>Menjalani hidup sehat                                                                                                                                                      |  |   |  | √          | √ |
| 3 | Self Worth  | Mengasihi diri sendiri<br>Menambah makna hidup<br>Bertindak sesuai prinsip                                                                                                                                                       |  | √ |  | √          |   |
| 4 | Self Esteem | Mengatur dan mengendalikan tingkah laku<br>Perhatian yang diterima orang lain<br>Ketaatan dalam beragama<br>Memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan yang baik |  | √ |  | √<br><br>√ | √ |

Bagan 1.7 Informant TR (19)

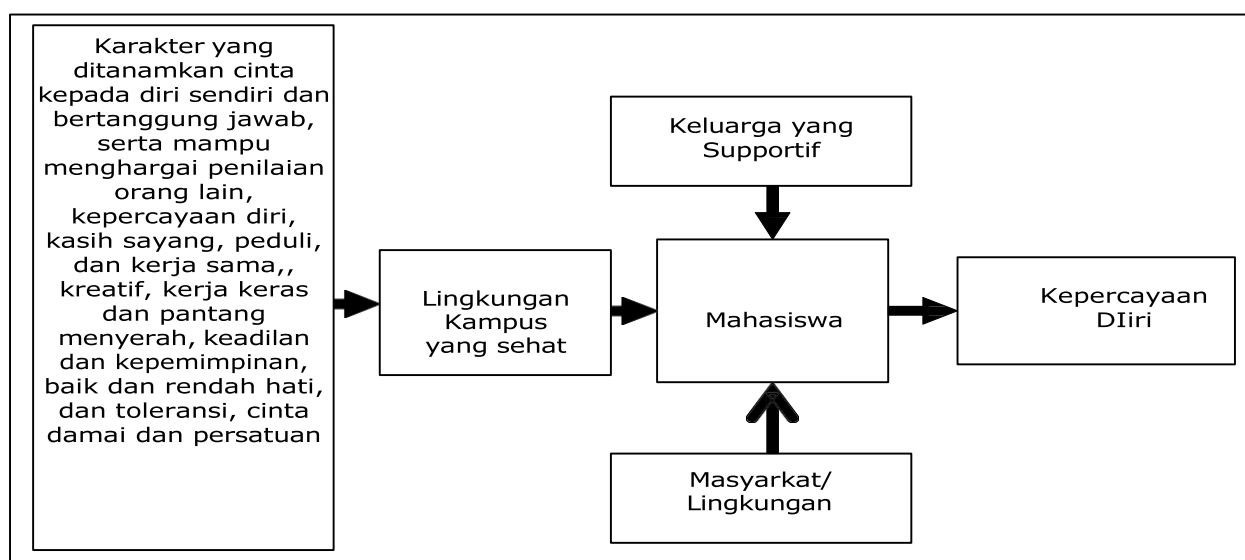
| NO | ASPEK          | INDIKATOR              | PERTANYAAN                                                                                                                                                                                                                                                                    | SCORE |   |   |   |   |
|----|----------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|---|
|    |                |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1  | Kesadaran diri | Pemahaman diri         | Sejauh mana anda memiliki kesadaran tentang kekuatan dan kelemahan yang anda miliki?<br>Kondisi apa saja yang dapat memicu rasa kepercayaan diri anda?                                                                                                                        |       | √ |   | √ |   |
|    |                | Penguasaan diri        | Bagaimana respon anda terhadap opini yang membuat anda kurang percaya diri?<br>Apa pandangan anda tentang sebuah kebahagiaan?<br>Apa yang menjadi tekanan dalam diri anda sampai anda merasa kurang percaya diri?<br>Bagaimana cara anda untuk meredakan emosi pada saat itu? | √     | √ | √ | √ |   |
| 2  | Perawatan diri | Keterampilan dan bakat | Apa yang anda lakukan disaat anda merasa Bahagia?<br>Bagaimana cara anda menjaga Kesehatan anda?<br>Apa anda bangga terhadap pencapaian anda saat ini?                                                                                                                        |       |   | √ | √ | √ |
|    |                | Hubungan               | Apakah anda membuat                                                                                                                                                                                                                                                           |       |   | √ |   |   |

|   |                                               |                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |   |   |
|---|-----------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|   |                                               | dengan orang lain               | Batasan terhadap hubungan interpersonal?<br>Apa kriteria lingkungan sehat menurut anda?<br>Bagaimana anda menyikapi jika seseorang bersikap tidak adil terhadap diri anda?                                                                   |   |   |   | √ | √ |
|   |                                               | Perjalanan Pribadi              | Apa ada momen atau peristiwa khusus yang membantu anda untuk mencintai diri sendiri?<br>Apakah kejadian masalah mempengaruhi rasa percaya diri anda?<br>Jelaskan.                                                                            |   |   |   | √ | √ |
| 3 | Rasa Hormat                                   | Penerimaan Tubuh dan penampilan | Bagaimana cara anda membangkitkan semangat kepercayaan diri disaat merasa <i>insecure</i> ?<br>Apa yang membuat anda mengira jika solusi yang anda berikan sudah tepat?<br>Bagaimana anda menyadari bahwa sangat penting untuk merawat diri? |   |   | √ | √ | √ |
|   |                                               | Perubahan dan Pertumbuhan       | Menurut anda apa saja yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan?<br>Bagaimana mensupport diri anda untuk selalu berfikir positif?<br>Bagaimana cara anda menanganani rasa khawatir dan takut saat mencoba hal baru?                        | √ | √ |   |   |   |
|   |                                               | Prinsip Hidup                   | Bagaimana respon orang terdekat terhadap tubuh dan penampilan fisik anda?<br>Apakah ada tekanan sosial terkait kecantikan?<br>Apa makna kesempurnaan hidup menurut anda?<br>Jelaskan.                                                        |   | √ | √ | √ |   |
| 4 | Pemeliharaan kebahagiaan menurut diri sendiri | Kehidupan dalam keluarga        | Menurut anda apakah komunikasi itu penting dalam suatu hubungan?<br>Apa anda sering bertukar                                                                                                                                                 |   |   |   |   | √ |



|  |                         |  |                                                                                                                                                                                                              |  |   |   |   |
|--|-------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|---|
|  |                         |  | cerita dengan anggota keluarga?<br>Bagaimana cara keluarga anda memberikan dukungan kepada anda?<br>Apa anda sudah merasa dicintai oleh orang tua anda?                                                      |  |   | √ | √ |
|  | Ketaatan dalam beragama |  | Apa anda mengikuti komunitas kerohanian?<br>Apa makna Kejujuran bagi anda?<br>Bagaimana anda meluangkan waktu ibadah ditengah padatnya aktivitas anda?                                                       |  | √ |   | √ |
|  | Prestasi                |  | Upaya apa yang anda lakukan untuk mencapai cita cita anda?<br>Bagaimana anda mengembangkan potensi anda dalam Pendidikan?<br>Apa kedepannya anda memiliki target untuk meraih prestasi akademis yang tinggi? |  | √ |   | √ |

Bagan 2. Tabel Interview R7



Bagan 3. Model pengembangan diri untuk membangun positif karakter

karakter positif yang bisa dikembangkan adalah kasih sayang dan kepercayaan diri berhubungan dalam menguniversalkan *preskriptif* seseorang maka kita harus memilih lingkungan yang sehat, sehingga kita dapat mendapat banyak dukungan, kasih sayang

yang dapat membuat kita lebih percaya diri untuk bersosialisasi dengan orang lain; sehingga hal ini akan membutuhkan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain.

Berdasarkan bahasan di atas maka penerapan self love untuk membangun karakter yang positif di era *revolution society 5.0* apabila dilakukan dengan prinsip-prinsip tertentu, komitmen yang kuat dari diri sendiri, dan lingkungan masyarakat yang mendukung tercipta lingkungan yang baik dapat mempengaruhi akhlak mulia peserta didik. Oleh karena pendidikan karakter harus dilakukan secara seksama maka adanya keterlibatan orang tua, guru, kepala sekolah, masyarakat dan lingkungan yang mendukung akan tercipta karakter peserta didik. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan Doni (2010) bahwa jika pendidikan karakter ingin efektif dan utuh mesti menyertakan tiga basis desain dalam pemrogramannya yaitu berbasis kelas, sekolah dan komunitas atau masyarakat.

## PEMBAHASAN

Dalam upaya mencari data dengan cara berkomunikasi dengan para narasumber secara langsung untuk mengetahui seberapa pentingnya *self love* untuk membangun *body image* dan juga untuk mengetahui upaya apa saja yang mereka lakukan dalam mempertahankan rasa percaya diri dan kebahagiaan yang dimana saat ini adalah era *Revolusi Society 5.0*. Banyak dari para remaja yang mengalami rasa *unworthy* atau kurang berharga karena persaingan antar personal yang semakin besar skalanya.

Menurut Eddington & Shuman (2005) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan antara lain yaitu jenis kelamin dan usia. Penelitian yang dilakukan oleh Chui & Wong (2018) yang menunjukkan hasil bahwa diantara laki-laki dan perempuan terdapat kesenjangan terkait tingkat kebahagiaan, keduanya menunjukkan bahwa banyak teman dapat membuat kebahagiaan meningkat tetapi tidak membuat hidup menjadi puas. Penelitian yang dilakukan oleh Yue, Jiang, Arjan, Jia, & Xia (2017) dengan menggunakan 5648 siswa dengan rentang usia 17-28 tahun menghasilkan bahwa wanita lebih mudah merasa bahagia namun juga lebih rentan terhadap gejala depresi dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan Hsieh (2011) menunjukkan bahwa individu yang memiliki usia lebih tua cenderung mudah merasa bahagia dibandingkan individu yang masih muda. Hal ini dapat dikatakan bahwa, wanita mudah merasakan kebahagiaan terutama wanita yang memiliki usia yang cenderung lebih tua perubahan perubahan fisik yang dialami menghasilkan persepsi yang berubah-ubah.

Perubahan perubahan fisik yang dialami menghasilkan persepsi yang berubah-ubah, dan hal ini secara tidak langsung akan membangun pola pikir bagaimana definisi cantik menurut diri sendiri. Hal ini sejalan dengan menurut Qaisy (2016) bahwa pada awalnya, wanita hanya kurang puas pada bagian tubuh tertentu yang kemudian membuat mereka mengalihkan *focus* ke orang lain, biasanya mereka berfokus pada berat badan, ukuran payudara, jerawat dan bentuk tubuh. Ketika seorang membandingkan diri dengan orang lain maka secara tidak langsung akan muncul *standart* tersendiri dan membuat orang tersebut akan terlihat cantik ketika mencapai *standart* yang telah dibangun.

Penelitian selanjutnya mengungkap faktor yang mempengaruhi *body image* salah satunya adalah self-esteem. Penelitian yang mengungkap pengaruh *body image* terhadap self-esteem sudah sering dilakukan salah satunya yang dilakukan oleh Johry dan Srivastava (2015), mereka mengambil 250 mahasiswi Universitas Allahabad untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan self-esteem, hasil menunjukkan bahwa self-esteem yang rendah semakin tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, dan penelitian ini juga mengungkap bahwa peran orang tua dan kekasih meningkatkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Selain faktor internal seperti self-esteem peran lingkungan juga mempengaruhi persepsi diri mengenai *body image* seseorang. Dimana seiring berjalan nya waktu kehidupan di dunia

ini akan terus berkembang. Pada tahun 2016, Pemerintah Jepang memperkenalkan konsep "*Society 5.0*" sebagai evolusi dari masyarakat berbasis informasi (*Society 4.0*). Dimana hal ini bertujuan untuk mengintegrasikan teknologi informasi dengan kehidupan sehari-hari secara lebih dan berkelanjutan. Integrasi Teknologi Canggih menjadi salah satu contoh kecerdasan buatan di era *Society 5.0*. *Internet of Things (IoT)*, robotika, *big data*, dan lainnya.

Pada era inilah dapat dikatakan seseorang akan terus mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya oleh para ahli bahwasannya kacamata dunia menaruh *standart* kebahagiaan kepada baik buruknya penilaian seseorang dengan kriteria Interaksi sosialnya.

Self worth aspek ini juga penting dalam menciptakan keseimbangan kebahagiaan dalam hidup. Meskipun terkadang untuk menghargai diri sendiri hal ini memiliki dampak kesejahteraan mental dan emosional. Ada beberapa cara agar kita dapat menyeimbangkan emosi kita sehingga kita dapat menghargai diri sendiri dalam situasi apapun. Perbandingan dengan orang lain seringkali menjadi pemicu rendahnya harga diri. Ingatlah bahwa setiap individu memiliki perjalanan hidupnya sendiri dan mengalami tantangan yang berbeda. Jadi tugas kita hanyalah buat diri kita untuk fokus pada perkembangan pribadi dan kebahagiaan diri sendiri.

Kritik internal berlebihan, kritik yang berlebihan terhadap diri sendiri dapat merugikan bahkan melukai harga diri. Oleh sebab itu pandangan dari aspek *negative* haruslah kita singkirkan, karena hal tersebut dapat memicu rasanya kurang mencintai diri sendiri. Walaupun terkoneksi secara digital pastikan untuk memelihara hubungan *social* yang berkualitas.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan yang mampu mengembangkan karakter adalah bentuk pendidikan yang bisa membantu mengembangkan seorang peserta didik untuk mampu menghargai dan mencintai diri sendiri. Pembentukan karakter ini tentu bukan hal yang mudah namun kesimpulan pada pelaksanaan observasi ini adalah bahwa remaja yang sebelumnya belum mampu secara maksimal memahami akan pentingnya *self-love* dan tidak membandingkan dirinya akan orang lain dalam kesehariannya. Jika kita belum familier dengan praktik mencintai diri sendiri, mulailah berfokus pada memberi nutrisi pada diri sendiri. Dengan cara memelihara tubuh adalah bentuk paling dasar dari *self-love*. Dengarkanlah tubuhmu, ini adalah *first move* yang menjadi solusi jika kita masih bingung. Terkadang tubuh kita tidak bisa menyelesaikan semua pekerjaan yang kita bebankan kepadanya. Dan terkadangpun tubuh kita minta untuk diperhatikan. Ketika kita bisa mencintai diri sendiri, seharusnya kita tidak terlalu peduli kepada gaya hidup apa yang kita pertahankan saat ini. Kita juga sudah tidak membandingkan hidup kita dengan hidup orang lain, kita dapat dikatakan tidak menentukan *standart* hidup kita dengan berpaku pada *standart* gaya hidup orang lain. Jadi berhentilah terlihat sempurna demi orang lain. Tetapi belajarlah untuk tetap mengutamakan kebaikan pada tubuh kita. Dengarkan apa yang tubuh kita mau.

Kita pasti akan merasakan efek yang luar biasa besarnya, dimana kita mampu untuk lebih bersyukur atas pemberian Tuhan yang ada di dalam kita. Dan opini *negative* yang mencoba untuk membuat kita tidak *secure* terhadap diri kita pun tidak akan mempengaruhi hidup kita lagi. Kuncinya kita harus bersikap jujur kepada diri kita, Jika kita jujur terhadap diri kita *gensi* dan *insecure* tidak akan mampu menggoyahkan rasa kepercayaan diri kita dalam upaya mengembangkan potensi dan karakter positif yang ada di dalam diri kita. Mencintai diri sendiri juga bisa diartikan dengan berdamai dengan diri kita sendiri. Membebaskan diri kita sendiri dari berbagai kecemasan, kekhawatiran, ketakutan dan tentu saja tekanan, jadi dapat dikatakan *mental health* kita akan terjaga. Tidak ada yang namanya gangguan kecemasan ataupun gangguan mental lainnya. Oleh karena itu kita harus bisa menjamin diri kita terbebas dari semua gangguan mental.

Berdasarkan kesimpulan dalam kajian ini dapat disarankan sebagai berikut. Pertama, keluarga perlu memberikan perhatian dalam membentuk karakter. Anggota keluarga mampu memberikan motivasi atau kata kata yang membangun agar dapat membangun rasa kepercayaan diri seorang anak. Timbulnya kasih sayang dapat membentuk karakter positif setiap anggota keluarga.

Kedua, carilah lingkungan pertemanan yang positif, lingkungan pertemanan yang dapat membawa kita dalam pengembangan diri yang lebih maksimal, jika terlihat bahwa lingkungan pertemanan kita kurang supportif janganlah bimbang untuk mengambil keputusan keluar dari circle tersebut. Kita harus aware terhadap situasi masa kini yang dimana orang terdekat pun dapat membuat kita jatuh.

Ketiga, berusaha untuk terus mencoba hal baru, jangan pernah takut melakukan hal baru jika itu positif lakukan saja. Mencoba hal baru dapat membantu kita lebih berkembang lagi dan menaikkan value kita. sehingga kita dapat membuat positive body image. Kualitas personal branding pun dapat meningkat dikarenakan banyaknya pengalaman dan kita tidak menjadi individu yang monoton.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti. (2020). Pengaruh Smartphone addiction terhadap perilaku agresif pada remaja. *Proyeksi*, 15 (2), 182-191. E-ISSN 2656-4173
- Hoedi, S. (2016). *Seni mencintai diri sendiri*. Transmedia.
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3), 369–377. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9229>
- McCain, John & Mark Salter. 2009. *Karakter-karakter yang Menggugah Dunia*, terjemah T. Hermaya, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama.
- Nugroho, Ipnu Rinto. *Seni Mencintai Diri Sendiri: Untuk Mencintai Orang Lain, Kamu Harus Mencintai Dirimu Terlebih Dahulu*. Anak Hebat Indonesia, 20
- Nurhayati, T. (2023). *Buku Untuk Orang Malas: Seni Memerangi Rasa Malas Dan Mencintai Diri Sendiri*. Anak Hebat Indonesia
- Pratikto, R. G., & Kristanty, S. (2018). Literasi Media Digital Generasi Z (Studi Kasus Pada Remaja Social Networking Addiction Di Jakarta). *Communication*, 9(2), 19-42
- Saktiva, Tesi, and Jimmy Ellya Kurniawan. "Hubungan antara Body Image dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri." (2019)